

SÆRLIGT SENSITIVE MENNESKER

15 – 20 % - eller cirka hvert femte af alle mennesker er særligt sensitive. Det er ikke en diagnose, der skal udredes, helbredes eller medicineres. Det er et karaktertræk, der kan være en glæde og en styrke, når man forstår at forebygge og håndtere overstimulering.

Af Susanne Møberg, www.moeberg.dk

På grund af en biologisk forskel i nervesystemet påvirkes særligt sensitive mennesker mere end andre af indre og ydre indtryk, stemninger og stimuli. De er mere modtagelige og registrerer de finere nuancer i andre menneskers sindstilstand, og de fornemmer hurtigere, hvordan andre har det. Hjernescanninger viser, at den sensitive hjerne bearbejder de flere indtryk mere detaljeret og mere nuanceret. Indtrykkene går dybere ind hos særligt sensitive mennesker, og de har derfor mere at forholde sig til end flertallet.

Positive og negative indtryk

Det er både de positive og de negative indtryk, der går dybere ind. Sensitive påvirkes og næres mere af positive stemninger, tryghed, naturoplevelser og kærlige relationer, og man er derfor mere disponeret for at leve et godt og meningsfyldt liv med livsglæde og kærlige relationer.

Omvendt er man også mere disponeret for at blive overstimuleret, udmattet og stresset, fordi der skal mindre til, før det sker.

Det er vigtigt at huske på, at alle mennesker kan blive overstimulerede, udmattede og stressede. Det er der ikke forskel på, og vi reagerer nogenlunde ens, når det sker - afhængig af temperament og personlighed. Men som særligt sensitiv sker det både oftere og hurtigere, fordi der skal mindre til, før kroppen begynder at producere stresshormoner.

Forebygge overstimulering

Om det er en glæde eller det modsatte at være særligt sensitiv, handler i høj grad om, hvorvidt man er i stand til at tage vare på sin følsomhed ved at forebygge og håndtere overstimulering. Det kan man gøre ved at tage ansvar for at skabe en dagligdag med vaner og rutiner, der forebygger overstimulering, *inden* man kører sig selv helt flad og tappes for energi og overskud.

Det kræver bevidsthed og opmærksomhed, og det kræver vilje til at gøre en indsats. Det kan også kræve villighed til at ændre uhensigtsmæssige vaner samt villighed til at sætte farten ned og prioritere anderledes og skarpere.

Det kræver måske også mod til at stå ved sig selv, sine grænser og behov, uafhængigt af hvad andre mennesker mener og overkommer.

Forskningen bag

Den amerikanske forsker, psykolog og forfatter Elaine Aron er pioner inden for forskningen i det særlige sensitive karaktertræk.

Ifølge Elaine Aron er omkring 15 - 20 % af alle mennesker særligt sensitive. Det vil sige, at én ud af fem personer er født med en høj grad af sensitivitet. Det betyder ikke, at de 80 % ikke er eller kan være sensitive, empatiske, indfølelse mennesker. Slet ikke.

Det betyder bare, at de 20 % er sensitive i den særlige grad.

Elaine Arons forskning viser også, at det er voksne og børn, mænd og kvinder, drenge og piger og i ligelig fordeling mellem kønnene.

Karaktertrækket kaldes også HSP. Det står for Highly Sensitive Person.

Et karaktertræk – ikke en diagnose

Det er vigtigt at understrege, at den særlige sensitivitet ikke er en diagnose, der skal udredes af en læge eller psykiater. Sensitiviteten skal ikke medicineres, behandles eller kureres, og man kan ikke vokse og udvikle sig væk fra den.

Den særlige sensitivitet er et karaktertræk, som skyldes en biologisk forskellighed i nervesystemet. Kroppen og nervesystemet er designet til at registrere og bearbejde indtryk dybere og mere detaljeret, mere nuanceret. Det er sådan, man er skabt.

Er du særligt sensitiv?

Der findes ikke en sikker metode til at afklare, om du er særligt sensitiv eller ej.

Man finder selv ud af, om man er særligt sensitiv. De fleste særligt sensitive mennesker genkender sig selv i beskrivelsen af karaktertrækket. Mange får spontant fornemmelsen af, at *Det er lige mig!*

Min anbefaling er, at du skal stole på din egen fornemmelse. Det vigtigste er, at du forstår og accepterer dig selv som den, du naturligt er, og at du skaber de bedste betingelser for dig selv i dagligdagen ved at imødekomme dine behov og dine begrænsninger.

Er du i tvivl, kan du spørge dine nærmeste. De har ofte en fornemmelse af, om du er mere sensitiv end flertallet.

Hverken positiv eller negativ

Det bedste udgangspunkt er, at du forholder dig til sensitiviteten som hverken positivt eller negativt. Forhold dig snarere *neutralt* til karaktertrækket. Det er, hvad det er, hverken rigtigt eller forkert, mere eller mindre, bedre eller dårligere, godt eller skidt.

Det er udelukkende din selvforståelse og accept samt de omstændigheder, sensitiviteten udfolder sig i, der får den til at fremtræde som en glæde eller det modsatte.

Læs mere her

Særligt sensitive mennesker bliver hurtigere overstimulerede artikel af Susanne Møberg.

Er du også særligt sensitiv? Grundbog om særligt sensitive mennesker af Susanne Møberg.

Mod til selvværd – i sær for særligt sensitive mennesker, bog af Susanne Møberg..

Særligt sensitive – Voksne. (Lille og lettilgængelig bog også for mennesker omkring sensitive mennesker).

Særligt sensitive mennesker bog af Elaine Aron.



Susanne Møberg, forfatter, coach og foredragsholder

Susanne Møberg er uddannet pædagog med særligt interesse for psykologien. Har bl.a. været ansat på Psykiatrisk Børnehospital i Aarhus, inden for voksenpsykiatrien samt i børnehave og vuggestue.

Hun har haft egen virksomhed siden 1993 og har specialiseret sig i karaktertrækket særligt sensitive mennesker. Er desuden uddannet coach og instruktør i mindfulness.

Susanne tilbyder personlige samtaler med coaching og vejledning.

Er forfatter 11 bøger, hvoraf to af titlerne er oversat og udkommet i Norge.

Mal med intuition. (Kun som e-bog, pdf-fil).

Intuition & Handlekraft. (Kun som e-bog, e-pub).

Kærlighed & Selvværd. Bestseller. (Også som e-bog, e-pub).

Glad & Tilfreds – med coaching. (Kun som e-bog, e-pub).

Mal dig glad. Bestseller.

Er du også særligt sensitiv? Bestseller. (Udkommet på norsk).

Mindfulness for særligt sensitive mennesker. (Udkommet på norsk).

Mod til selvværd – i sær for særligt sensitive mennesker.

Redskaber til særligt sensitive mennesker.

Særligt sensitive – Børn. (Lille og lettilgængelig bog).

Særligt sensitive – Voksne. (Lille og lettilgængelig bog også for mennesker omkring sensitive mennesker).

Mere info og test om du eller dit barn er særligt sensitiv på www.moeberg.dk